Отдушина

Просто хорошая газета!

МАССОВО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№10 (339) | 2 марта 2011 года



Интервью

Надежда Гилякова: «Женщине нужно шагать в ногу со временем, чтобы оставаться женщиной»

Слонимчанку Надежду Гилякову в зимнюю пору можно часто видеть на лыжне, проложенной в районе Энки. На лыжах она идет легко и быстро, и, глядя на эту внешне стройную и энергичную женщину, будто заряжаешься от нее этой энергией и бодростью.

В преддверии праздника 8 Марта в редакции мы говорили с Надеждой Михайловной о внутреннем мире женщины и женском счастье, об увлечениях и жизненных принципах, о дружбе и, конечно же, о любви.

—Надежда Михайловна, когда я увидела Вас на лыжне, то обрадовалась тому, что женщины у нас занимаются не только кухней и детьми-внуками.

—Кто хоть один раз встал на лыжи, потом вновь хочет ощутить настроение и получить такой же заряд бодрости. Мое увлечение лыжами и вообще спортом появилось еще в школьное время. В юности была активисткой и комсомолкой, так с энтузиазмом по жизни и шагаю. На 45-летии встречи с выпускниками мне одноклассники так и сказали: ты сгусток энергии.

—Сколько по времени занимают у Вас лыжные прогулки?

—Если еду в лес, то такой поход занимает больше двух часов, а по лыжне возле Энки — немногим больше часа. По первому снегу я обычно сама и прокладываю лыжню. И с радостью потом вижу, что кто-то еще прошел по ней.

—А как часто Вы катаетесь?

—Каждый день, когда позволяет погода, совершаю лыжные прогулки. А иногда хочется поспорить с возрастом и доказать себе, что еще сильна, поэтому могу выйти и в метель. Вспоминаю по этому поводу случай, как на Сахалине вот так на лыжах чуть не догнала медведя. (*Смеется.*) Вышла в пургу, ветер и снег в лицо. Голову поднимаю через некоторое время — а впереди за несколько метров медведь. Он меня только потому не учуял, что дул встречный ветер.

—Надежда Михайловна, куда Вы сейчас направляете свою энергию?

—Сейчас в десятой школе я веду кружок по соломке «Беларускі сувенір». Созданием картин из соломки увлеклась лет пятнадцать тому назад. Нашла книгу, по которой освоила правила работы с этим материалом. Пригодилось в этом деле и мое умение рисовать. Раздариваю картины друзьям. Мои работы висят в школе и саду, где работала. А картину «Павлин» Министерство образования Беларуси отметило дипломом.

Продолжение на стр. 2



ФОТО ЖАННЫ ПЛЕШКО

Надежда Михайловна на лыжной прогулке

Кто знает других — ученый, кто знает себя — мудрый.
Лао-Цзы, древнекитайский философ VI-IV веков до н. э.

Интервью

Надежда Гилякова: «Женщине нужно шагать в ногу со временем, чтобы оставаться женщиной»



Надежда Михайловна создаёт картины из соломки





Работы "Павлин" и "Кораблик надежды"

Продолжение
Начало на стр. 1

—У творческого человека обычно много увлечений.

—Играла на аккордеоне, а внуки с удовольствием под мою музыку демонстрировали свои таланты. А в Венгрии, в Ташкенте, на Сахалине, куда мы переезжали к новому месту службы мужа, вела танцевальный и хоровой кружки. Белорусская песня поэтому звучала от Крайнего Запада до Дальнего Востока. И своих дочерей я приобщила к музыке, они обе окончили музыкальную школу.

—Вы довольны тем, какими стали в жизни Ваши дети?

—Мои жизненные принципы больше годятся для советского времени. Поэтому я вижу, что моим дочерям, воспитанным на таких принципах, иной раз бывает трудновато приспособиться.

—А каким нерушимым жизненным принципам Вы стараетесь следовать?

—Не укради, безусловно. Не переступи через головы людей… Не подведи. Будь добрым, обязательным, имей твердое слово. Будь надежным в дружбе.

—В женскую дружбу верите?

—Дружба — это стена, ничем не прошибаемая. Правда, полного равенства в дружбе быть не может. Кто-то в таком союзе лидер, а кто-то — ведомый, кто-то подчиняется, кто-то поучает. В противном случае в дружбе не будет интереса.

—Выработали в школе, в детском саду. Работа педагога накладывает неизгладимый отпечаток на человека. Говорят, что бывших учителей не бывает.

—Работа с детьми действительно предопределила многое в моей жизни. Я научилась очень хорошо разбираться в людях. Всегда восторгалась тем, насколько детки непосредственны. Взрослые ведь могут лавировать, приспосабливаться. Часто вспоминается, как со своими учениками ездили на экскурсии или просто в какой-то замок на велосипедах. Иной раз мы ложились с детьми на полянке в лесу голова к голове и фантазировали, на что или на кого похожи облака.

—А что главное в жизни женщины?

—Так много главного, что тяжело что-то выделить. Раньше думала о детях, сейчас больше о внуках.

—Давайте между нами, девочками, поговорим о женском…

—Это деликатная тема. Без дипломатии на самом высочайшем уровне, без обрезания острых углов женщине в жизни не обойтись. Но тихой сапой надо делать свое. (*Улыбается.*) Мужчины ведь у нас утонченные, ранимые. Писатель Астафьев говорил: войну выиграли женщины. Правда, из-за женщин они и развязываются, но это уже сам Бог велел.

—Для того чтобы быть счастливой, женщине обязательно родиться красивой?

—Женщина берет не столько красотой, сколько своим обаянием. При этом ей нужно шагать в ногу со временем, чтобы оставаться женщиной.

—Наверное, еще любить и быть любимой?

—Любовь, как поется в песне, бывает долгою, а жизнь еще длинней. В юности, в начале семейной жизни любовь должна присутствовать обязательно. Потом это чувство видоизменяется. Появляется ответственность, привязанность. У нас всегда говорили: любит — значит жалеет.

—А как в современном мире женщине найти успокоение и гармонию?

—Лично меня успокаивает природа. Вот хожу за Солдатское озеро белочку подкармливаю, она уже почти ручная, узнает меня. Еду в лес на лыжах — здороваюсь с лесом. В нем и снегирей, и зайцев встретишь. Кроме того, женщине бывает иногда полезно и поплакать, таким образом избавиться о негатива. Ведь в любой — самой мерзкой и противной — ситуации можно найти если не хорошее, то что-то смешное или полезное. Конфуций еще в четвертом веке до нашей эры сказал: «Если не можешь задушить — обними». Я всех мудрецов очень жалею, потому что к мудрости можно прийти только через страдания, через себя.

—Надежда Михайловна, что бы Вы пожелали нашим читателям — мужчинам и женщинам?

—Желаю взаимопонимания. Это так редко бывает, когда человек способен войти в ситуацию другого. Женщина и мужчина — это два полюса, но они противоположные, поэтому и должны притягиваться. А чтобы эту природную силу притяжения усиливать, нужна и деликатность, и дипломатия, и ум.

Жанна ПЛЕШКО
Фото автора

Путь к Богу

Церковная записка



Священник Павел ФРАНТИЩИК, кандидат богословия

Продолжение
Начало в №9

Вторая записка, подаваемая нами, — «Об упокоении». Как молимся мы о живых, так должны молиться и за умерших — и не только за ближайших родственников, но и за весь свой род, за всех, кто сделал нам добро в земной жизни, помог, научил. В заупокойной записке мы пишем имена усопших сродников, знакомых, наших наставников, благожелателей, всех, кто нам дорог. Ведь умершие, хотя и отошли от нас, хотя и пребывают телом в земле, а душой у Господа, не исчезли, продолжают жить невидимой для нас духовной жизнью пред очами Божиими, так как Сам Господь говорит в Святом Евангелии: «Бог же не есть Бог мертвых, но живых, ибо у Него все живы» (Лк. 20, 38).

Мы верим, что наши усопшие родственники, а имен многих из них мы часто и не знаем, молятся о нас, своих потомках. Мы, живущие на земле, составляем с отошедшими от нас одну Церковь, одно тело, имеющее Одну Главу — Господа Иисуса Христа: «Живем ли — для Господа живем; умираем ли — для Господа умираем: и потому, живем ли или умираем, — всегда Господни. Ибо Христос для того и умер, и воскрес, и ожил, чтобы владычествовать и над мертвыми и над живыми» (Рим. 14, 8-9).

И еще несколько практических советов относительно церковной записки:

1. Пишите четким, понятным почерком, лучше — печатными буквами.

2. Озаглавьте записку — «о здравии» или «об упокоении».

3. Имена пишите в родительном падеже (вопрос «кого»?).

4. Ставьте полную форму имени, даже если поминаете детей (например, не Сережи, а Сергия).

5. Узнайте церковное произношение светских имен (например, не Полины, а Аполлинарии; не Артема, а Артемия; не Егора, а Георгия).

6. Перед именами священнослужителей укажите их сан, полностью или в понятном сокращении (например, иерея Петра, архиеп. Никона).

7. Ребенок до 7 лет называется младенцем, от 7 до 15 лет — отроком (отроковицей).

8. Не надо указывать фамилии, отчества, титулы, профессии поминаемых и их степени родства по отношению к вам.

9. Допускается включение в записку слов «воина», «монаха», «монахини», «болящего», «путешествующего», «заключенного».

10. Наоборот, не надо писать «заблудшего», «страждущего», «озлобленного», «учащегося», «скорбящего», «девицы», «вдовицы», «беременной».

11. В заупокойных записках отметьте «новопреставленного» (усопшего в течение 40 дней по кончине), «приснопамятных» (усопших, имеющих в этот день памятные даты), «убиенных».

12. За тех, кого Церковь прославила в лике святых (например, святителя Николая Чудотворца), молиться уже не нужно.

О здравии поминают людей, имеющих христианские имена, а об упокоении — только крещенных в Православной Церкви. Можно заказать поминовение живых или усопших на месяц, на полугодие, на год.

28.02.2011

Свои вопросы и пожелания читатели "Отдушины" могут адресовать кандидату богословия священнику Павлу Францищику по адресу: **231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, с пометкой «Путь к Богу», или звоните по тел. 3-60-60, или присылайте SMS-сообщения на тел. (8-029) 133-04-21.**

Бытовая техника: насколько опасны наши "помощники"?

Пространство современного человека битком набито всевозможными приборами. Не только на работе, но и дома. Нас постоянно пугают их вредными излучениями. А ученые уже много лет пытаются определить, чем конкретно они опасны? И насколько польза от них перевешивает вред?

Усталость, головные боли, бессонница и общий дискомфорт — все это может быть результатом нашего "общения" с домашней техникой.

Даже слабые электромагнитные излучения, мощность которых измеряется сотыми и тысячными долями ватт, не менее опасны, чем излучения большей мощности. Например, воздействие излучение от бытовой техники может оказаться даже более сильным, чем долговременное пребывание рядом с линиями электропередачи. Получается, что мы с вами долго и упорно живем на пороховой бочке, ежедневно нарушая биоэнергетическое равновесие организма.

Начали, как водится, с электромагнитных излучений. Ученые уже много лет пытаются определить, как же влияют на человека электромагнитные излучения? К примеру, итальянские ученые пришли к заключению, что электромагнитные поля могут быть причиной бесплодия. Американцы считают, что излучения бытовых приборов негативно влияют на мозг.

А шведские специалисты установили безопасный предел интенсивности электромагнитного поля, он равен 0,2 мкТл (микротеслы). Но все ученые мира давно признали, что электромагнитные излучения отрицательно действуют на центральную нервную, сердечно-сосудистую, гормональную и репродуктивную системы.



МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Педиатры просят ограничить доступ детей к мобильным средствам связи.

По их мнению, подростки, которые отправляют текстовые сообщения до 120 раз в день или больше, чаще занимаются сексом, употребляют алкоголь и наркотики, чем дети, которые не пользуются мобильным телефоном настолько активно. К такому выводу пришли эксперты из университета в Кливленде.

Команда ученых под руководством педиатра Скотта Фрэнка провела в прошлом году исследование среди 4200 учащихся из 20 государственных средних школ. Было установлено, что примерно каждый из пяти мальчиков и девочек проявляют гиперактивность в отношении смс. Кроме того, эксперты обнаружили, что девять из десяти подростков являются постоянными пользователями Интернета, в частности в течение трех или более часов в день проводят время на Facebook и в других социальных сетях. Причем было установлено, что наибольшее число посещений и использование электронных текстов приходится на юных представительниц прекрасного пола, чьи родители имеют низкий уровень образования либо которые воспитываются матерями-одиночками. К тому же выяснилось, что любители виртуального и сотового общения почти в три с половиной раза больше занимались сексом, выпивали и курили марихуану, чем их сверстники.

Полученные данные также показали, что лишь 14% детей заявили о том, что их родители ограничивают количество текстовых сообщений. Другие исследования обнаружили тесную связь между текстовыми сообщениями и рисками непристойного поведения среди молодого поколения. Так, почти одна треть из 16- и 17-летних отправляла тексты во время вождения. А около одной четверти подростков каждый день делилась откровенными сексуальными фотографиями и видео на форумах и блогах, как и передавали такие снимки через мобильный телефон или посредством Интернета.

ХОЛОДИЛЬНИКИ

Старые верные холодильники ЗИЛ и иже с ними всем хороши, но спать прямо за стенкой, за которой стоит старых холодильник, — не рекомендуется. И не даром эти холодильники не любят, когда их близко прислоняют к стене… А вот к компрессору современного холодильника лучше не подходить ближе чем на 10 см. На таком расстоянии интенсивность поля превышает предельно допустимый уровень. А вот к холодильникам, оснащенным системой NO FROST с незамерзающей морозилкой, лучше вообще не приближаться. Открыл дверцу, схватил быстренько с полки еду и убежал. Ведь превышение предельно допустимых норм возле такого чуда техники зафиксировано на расстоянии целого метра от дверцы. Так что не сидите целыми днями под дверцами холодильника!

ЭЛЕКТРОЧАЙНИКИ

Даже эти малюсенькие, но незаменимые приборы на расстоянии 20 см становятся опасными. Интенсивность излучения в этом радиусе — около 0,6 мкТл.

СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ

Поле стиральных машин гораздо интенсивнее. У пульта управления оно составляет более 10 мкТл! Поэтому за работой автоматической стиральной машины не стоит наблюдать вблизи.

ПЫЛЕСОСЫ

Еще больше поле у пылесоса — порядка 100 мкТл. Но пылесос, к счастью, не утюг — ситуацию спасает шланг.

МИКРОВОЛНОВКИ

Есть мнения, что микроволновые печи занимают в рейтинге опасных бытовых приборов первое место и могут нести реальную угрозу нашему здоровью. На расстоянии 30 см они создают магнитное поле 0,3-8 мкТл. Правда, их конструкция действительно обеспечивает соответствующую экранировку.

Конечно, современные печи, по словам производителей, оборудованы хорошей защитой, которая не дает электромагнитному полю вырываться за пределы рабочего объема. Но при этом никто не дает гарантий, что поле совершенно не проникает наружу. Поэтому не хлопайте дверцей, как в маршрутке. Обращайтесь с ней аккуратно и тщательно за ней ухаживайте.

КОМПЬЮТЕРЫ

Это тоже особая статья. Их электромагнитные излучения распространяются по всем фронтам. Сотрудники Центра электромагнитной безопасности провели независимое исследование ряда персональных компьютеров, наиболее распространенных на нашем рынке. Они установили, что уровень ЭМП в зоне размещения пользователя превышает биологически опасный уровень. Поэтому пялиться целый день в монитор лучше как минимум на расстоянии не менее 70 см (1,5-2 м — от рядом стоящего монитора, например, в офисе).

Но все меркнет по сравнению с энергосберегающими лампами. Все дело — в парах ртути.

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ЛАМПЫ

Маховик постепенной замены старых ламп на новые запущен, "долгоиграющие лампы" закупаются в Европе и уже начинают производиться в России, экономия электроэнергии обеспечена. Но главный санитарный врач — встревожен: энергосберегающие лампы опасны для здоровья! Опасность этих ламп прежде всего в парах ртути, которые испаряются при малейшем повреждении колбы, не говоря уже о случаях, когда она разбивается. Именно об этом и предупредил глава Роспотребнадзора, указывая, что утечка ртути легко может произойти и в случае неправильной утилизации, и в случае неаккуратного использования таких ламп. Следует учитывать и значительную степень ультрафиолетового излучения от энергосберегающих ламп! Особенно же осторожными надо быть людям с чувствительной кожей, страдающим аллергией на ультрафиолет и пациентам с различными кожными заболеваниями. При отсутствии плафонов на светильниках, например, у этих больных может появиться сыпь, экзема, крапивница, отеки. Не следует также использовать такие лампы в комнатах, где длительное время находятся дети.

www.medpulse.ru

Новости медицины

ОДНОРАЗОВАЯ ПОСУДА ВЫЗЫВАЕТ ОТРАВЛЕНИЕ

Еще одна статья расходов для любителей шашлыков — одноразовая посуда. Но такие тарелки опасны для жизни из-за содержания в них вредного химического вещества.

"Утро России"

СЕРДЦЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗАНОВО

Оказывается, сердце новорожденных млекопитающих может самостоятельно восстанавливаться после травмы.

Сотрудники Техасского университета обнаружили, что если удалить часть сердца у новорожденных мышей в течение первой недели после рождения, то оно вырастает заново, полностью восстанавливая свои функции.

— Это важный шаг вперед в поисках лекарства от болезней сердца, которые являются главной причиной смерти в развитых странах, — говорит автор исследований доцент Хешам Садек (Hesham Sadek). — Мы обнаружили, что сердце новорожденных млекопитающих способно восстанавливать себя. Однако с возрастом оно утрачивает эту способность.

Предыдущие исследования показали, что низшие организмы, такие как рыбы или амфибии, могут заново отращивать утраченные плавники и хвосты, а также способны восстановить часть сердца после травмы.

— Сердца же взрослых млекопитающих, наоборот, не могут восстанавливать свои поврежденные ткани. Поэтому когда сердце повреждается, например, в результате сердечного приступа, оно ослабевает, что приводит к сердечной недостаточности, — говорит Садек.

Исследователи удалили 15% тканей сердца новорожденных мышей. Через три недели сердце полностью восстановило утраченные ткани и не только выглядело как нормальное сердце, но и функционировало как здоровый орган.

Physorg.

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Мотивация — это то, что заставляет тебя начать. Привычка — это то, что заставляет тебя продолжать.

Джим Рюин

Слонимщина богата на таланты



Жюри выбирало лучшие работы

На прошлой неделе состоялось подведение итогов смотра-конкурса детского творчества «Спасатели глазами детей». В смотре участвовали более 200 ребят из Слонимского района.

Конкурс проходил в восьми номинациях. Так, в номинации «рисунок» победителем назван Егор Рубец (центр детского творчества «Скарбница») за работу под названием «Пожарные на вызове».

Алеся Расько и Валерия Наливайко (Костеневская школа) нарисовали лучший плакат.

Лучшую поделку на противопожарную тематику сделал Павел Полтавцев (центр детского творчества «Скарбница»).

Екатерина Матлашук и Яна Чарнацкая (Озерницкая школа) заняли первое место в номинации «мягкая игрушка».

В создании модели пожарной техники стал лучшим Сергей Слаута (Мижевичская школа), который сконструировал конно-передвижное устройство.

В номинации «сочинение» первое место завоевала Екатерина Ётчик (СШ №3).

«Огонь наш друг — огонь наш враг» — под таким названием лучшее стихотворение написала Марина Шендик (центр детского творчества «Скарбница»).

Победителям были вручены дипломы и памятные подарки.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото Татьяны ПЛАХЕТКО







Гродзенскія палякі адзначылі Казюкі

Кірмаш у гонар святога Казіміра сябры Саюза палякаў адзначылі 27 лютага.

У гэтым годзе арганізаваць свята дапамагло польскае консульства, якое прадставіла сваю залу. Сярод ганаровых гасцей з Польшчы былі сенатар Станіслаў Гогач і пасол Сейма Ян Дзедзічак. Як адзначыў старшыня Таварыства народных майстроў Станіслаў Муліца, Казюкі — адно з самых важных святаў для палякаў, таму ладзіць яго год адгоду — ганаровы абавязак.

Хрысціна МАРЧУК
Фота аўтара



Ансамблі народнай песні стваралі святочны настрой для ўсіх прысутных



Сенатар Станіслаў Гогач прыязджае на гродзенскія Казюкі ўжо другі раз



Да Казюкаў майстрыцы рыхтуюцца загадзя: збіраюць, сушаць і фарбуюць кветкі ды зёлкі, каб потым зрабіць з іх галоўны сімвал свята — пальмы

Слонимских защитников птиц отметили в Гродно



Большой болотный кулик

В Гродно прошла ежегодная конференция организации «Ахова птушак Бацькаўшчыны", в ходе которой подвели итоги прошедшего года и наметили план работы на 2011 год.

На конференцию было приглашено множество гостей не только из нашей республики, но и из других стран. Выступающие часто вспоминали о земляке Константине Тызенгаузе, который впервые начал публиковать информацию о птицах.

Гродненская организация "Ахова птушак Бацькаўшчыны" насчитывает более 300 человек, которые активно участвуют в жизни организации. Многие слонимчане были награждены грамотами и дипломами за участие в различных конкурсах.

Птицей 2011 года стал большой болотный кулик.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ

ВІКТАРЫНА "МАЯ РАДЗІМА — БЕЛАРУСЬ"

II тур

Заданне №6

Гэтая традыцыйная страва нашых продкаў вядома з далёкіх часоў. Кажуць нават, што яна прыйшла на стол беларусаў з меню каралёў.

Яе абавязковыя кампаненты — кавалачкі каўбасы, сала, падліва ды духмяныя прыправы.

Паходжанне назвы гэтай стравы, як мяркуюць, пайшло ад прозвішча повара аднаго з польскіх каралёў, які адмыслова яе гатаваў. Магчыма і так, што яе назва звязана з шыпеннем, якое ідзе ад каўбасы падчас гатаваня.

Сцвярджаюць, што пашырэнню вядомасці гэтай стравы ў XIX стагоддзі паспрыяла і аднайменнае прозвішча каханай вялікага паэта.

Што гэта за страва і як часцей за ўсё называюць яе ў наш час?

СЯБРЫ, ДАСЫЛАЙЦЕ СВОЙ АДКАЗ У SMS-ПАВЕДАМЛЕННІ НА НУМАР (8 029) 133-04-21 ДА 6 САКАВІКА!

Пераможцу чакае каштоўны прыз — мабільны тэлефон!

Не забывайце ўказваць сваё імя, прозвішча і ўзрост (прымаюцца адказы дзяцей ад 7 да 15 гадоў)!

За кожны правільны адказ вы будзеце атрымліваць па 1 бале. Пераможцам віктарыны стане той, хто набярэ найбольшую колькасць балаў.



На пытанне №5 правільна адказалі:

Яўген ХАЎТУР
Мікалай ГРЫГОР'ЕЎ
Дар'я ЯФІМІК
Віялета ЯСКЕЛЬЧЫК

Нагадаем пытанне:

Гэтую расліну пачалі вырошчваць паўтары тысячы гадоў таму ў кітайскай правінцыі Юнань. Да нас жа яна трапіла з краіны, ад назвы якой і паходзіць яе назва.

Паэт Адам Міцкевіч лічыў гэтую расліну адным з паэтычных сімвалаў Беларусі — значная частка палёў у XIX стагоддзі была пакрыта гэтай раслінай з белымі кветачкамі.

Вядома, страва з яе лічылася адной з галоўных на стале беларусаў. Да таго часу, пакуль з'явіўся рыс, яна замяняла яго ў галубцах і плове.

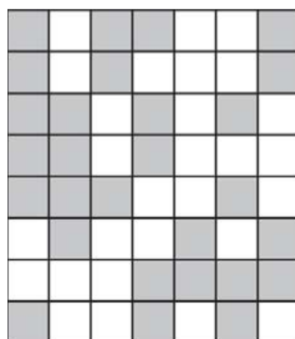
Яе плод нагадвае невялікі арэшак. З гэтых арэшкаў часцей за ўсё вараць кашы".

Гэтая расліна — грэчка.

РАЗМЕСТИ СЛОВА

Разместите слова в квадрате так, чтобы в серых клетках не было ни одного повтора букв:

взгляд
лыжник
умелец
потеря
эшафот
ходьба



АНЕКДОТЫ



Семья приходит в ресторан. Поели, отец расплачивается, а мать говорит официанту:

– Вы не против, если возьмем остатки домой, для собаки?

– Да, конечно, пожалуйста!

Дети, хором:

– Ура! Нам купят собаку!



С 1 января по 31 декабря 2011 года проезд во всех видах транспорта бесплатный! Год Зайца!

ИТОГИ КУЛИНАРНОГО ТЕСТА

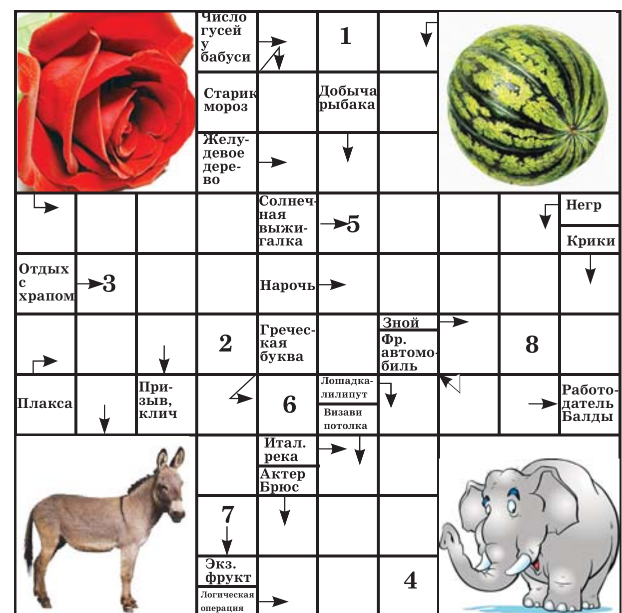


В прошлом номере, друзья, вы могли проверить свои кулинарные способности. Для этого предлагался следующий тест: приготовить блюдо из равного количества воды, соли и любого продукта.

По всей видимости, вы не так часто помогаете мамам готовить на кухне, потому как ни один из наших читателей не смог из предложенных продуктов приготовить съедобное блюдо.

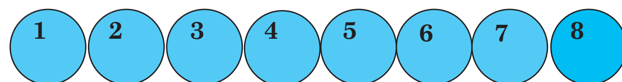
Одно из возможных блюд — это варёные яйца. Такое количество соли при варке никак не повлияет на качество яиц.

СКАНВОРД



ОТ ВЛАДИМИРА ВАШУТЫ

СЛОВО-ПАРОЛЬ



Казка

Кісліца



МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Прытаіўся на ўскрайку лесу Смоўж. Сядзіць, са сваёй ракавіны-хаткі на агарод пазірае. На агародзе растуць смачныя качаны капусты. Добра было б паласавацца, але ж няма як: людзі ходзяць.

Прыляцеў Камар, тоненька дзынкнуў: сеў на галінку і запытаўся:

—Адпачываеш?

—Чакаю, калі ноч наступіць. Ноччу на агарод папаўзу: капусту есці.

—Навошта ночы чакаць? Вунь за той ялінай заячая капуста расце! — паказаў Камар на высокую разложыстую яліну.

—Смачная яна? — зацікавіўся Смоўж.

—Яе нават дзеці любяць, — прапішчаў Камар і паляцеў.

Сядзіць Смоўж, з яліны вачэй не зводзіць. Метраў чатыры да яе, не меней. А ён марудна поўзае: сем сантыметраў за хвіліну, калі вельмі пастараецца, можа адолець. Але ж і заячай капусты хочацца пакаштаваць.

Смоўж аблізнуўся і папоўз, пакідаючы за сабой вузкую бліскучую дарожку. Па гэтай дарожцы ён потым назад вернецца.

Паўзе, цягне за сабою ракавіну-хатку, а на шляху, як знарок, сухая галіна. Ускарабкаўся Смоўж на яе і, не ўтрымаўшыся, уніз паляцеў.

Устаў, пакруціў галавою, сваю ракавіну-хатку аглядае. Цэлая, здаецца, не пабілася. Інакш доўга прыйшлося б рамантаваць, заштукоўваць. На некалькі тыдняў хапіла б яму гэтай працы.

Далей папоўз. Нарэшце заячую капусту ўбачыў.

—Ох і наемся! — сказаў і высунуў свой доўгі язык (язык у Смаўжа падобны да таркі, скрозь усаджаны радамі маленькіх зубоўвастрыёў). Ухапіўся за тоненькі лісцік і… скрывіўся.

На яліне Вавёрка сядзела. Пацікавілася яна ў Смаўжа:

—Не спадабалася заячая капуста?

—Кіслая! — адказаў Смоўж.

—Нездарма яе кісліцай называюць, — прамовіла Вавёрка.

—Дык у яе два імя? — здзівіўся Смоўж.

—Так выходзіць, — махнула пушыстым хвастом Вавёрка.

—Ведаў бы — не папоўз сюды! — буркнуў Смоўж.

—Сам пасадзі капусту, не шукай заячай, — параіла яму Вавёрка.

Аляксей ЯКІМОВІЧ

Страницу подготовила Жанна ПЛЕШКО

Следи за мыслями — они становятся словами. Следи за словами — они превращаются в действия. Следи за действиями — они становятся привычками. Следи за привычками — они формируют характер. Следи за характером — он становится твоей судьбой.
Фрэнк Аутло

Отдушина
2 марта 2011 года №10 (339)

Я заплаціла за ўсё…

Мала сказаць, што я не любіла свайго сына. Я яго ненавідзела. Адразу, з першых дзён, як толькі зразумела, што цяжарная. Калі не ўдалося выкінуць плод усімі магчымымі і немагчымымі спосабамі, прызналася маме. Замест таго, каб накрычаць на мяне, што зацяжарала без мужа, яна абрадавалася:

—Ну то і добра, будзеш мець хоць адну родную душу ў гэтым суровым свеце, бо замуж цябе наўрад ці ўжо хто возьме. А я… На мяне надзея слабая, бо надта часта сэрца баліць. Мусіць, доўга не працягну.

—Пра што ты кажаш, мама?! Гэтае дзіця мне ўвесь свет завяжа, так і буду да скону дзён гібець у вёсцы. Без яго, можа, хоць у райцэнтры ўладкавалася б на якую працу. Вунь Зіна Саевіч з суседніх Навікоў казала, што на хлебапякарню рабочыя патрэбны. А ты кажаш "то і добра"… Паеду заўтра да дактароў і пазбаўлюся ад гэтага дзіцяці!

—Не рабі так, бо можаш больш ніколі не стаць мамай. Гэта ж такі грэх, такі грэх!

—Не я першая, не я апошняя, цяпер на такія грахі не глядзяць, у многіх ёсць яшчэ горшыя.

У бальніцу, нягледзячы на ўгаворы мамы, я ўсё ж паехала, але дактары сказалі: позна. Маўляў, не будзем табе пасабляць у гэтай чорнай справе, бо можам трапіць пад крымінальны артыкул.

Словам, нарадзіла я хлопчыка. Акурат на згон зімы прывезла яго з радзільнага дома. Мама хацела прыехаць, сустрэць з кветкамі, але я ёй строга забараніла: ніякай радасці ў гэтым няма, і таму не трэба людзей смяшыць.

Колькі мама ні дапытвала пра бацьку малога, я ёй нічога не сказала. А што сказаць? Згвалціў мяне жанаты мужчына з суседняй вёскі, калі аднойчы на веласіпедзе ехала праз лес з райцэнтра. Ніадна жывая душа не ведала пра гэта і ведаць не будзе. Ды і сам ён, пэўна, не здагадваецца, што Алёшка мой ад яго.

Вясковыя кабеты мой учынак, канешне, не адобрылі, бо ў вёсцы не тое, што ў горадзе, яшчэ трымаюцца нейкія маральныя ўстоі. І ў вочы, і за вочы яны папракалі мяне ў распусце, баяліся, відаць, каб іхніх сыноў ды мужоў не спакусіла. І я для душэўнага супакаення ды ад адзіноты пакрыху пачала піць. Працавала і сапраўды ўладкавалася на пякарню, бо малы цалкам быў на маміных руках. Але неўзабаве мяне адтуль папрасілі, бо ледзь не на кожную змену прыходзіла падградусам.

Пад восень, калі Алёшка збіраўся ісці ў першы клас, мама зусім занемагла, не ўставала з пасцелі.

—Аддам малога ў школу-інтэрнат, — сказала аднойчы, гледзячы, як сын водзіць пальчыкам па газетным загалоўку і вымаўляе літары: бабуля навучыла яго чытаць.

—Здурнела?! — ажно жахнулася мама. — Гэта ж грэх: пры жывой маці ды дзіця ў казённы дом.

—А што мне з ім рабіць? Ты памрэш, будзе ён тут халодны і галодны. Усё роўна мацярынства пазбаўляць. За недагляд. Так што лепш адразу.

—От маці! Замест таго, каб перастаць піць ды клапаціцца пра дзіця, яна хоча ад яго пазбавіцца. І ў каго ты такая, пустадомак, каменнае сэрца. Але пачакай… калі так зробіш, то прыйдзе час, і ты заплаціш за ўсё. Вось паглядзіш…

Гэта былі яе апошнія словы, бо мой такі нялюдскі ўчынак паскорыў смерць мамы. Ёй адняло мову, а праз два дні і сэрца перастала біцца.

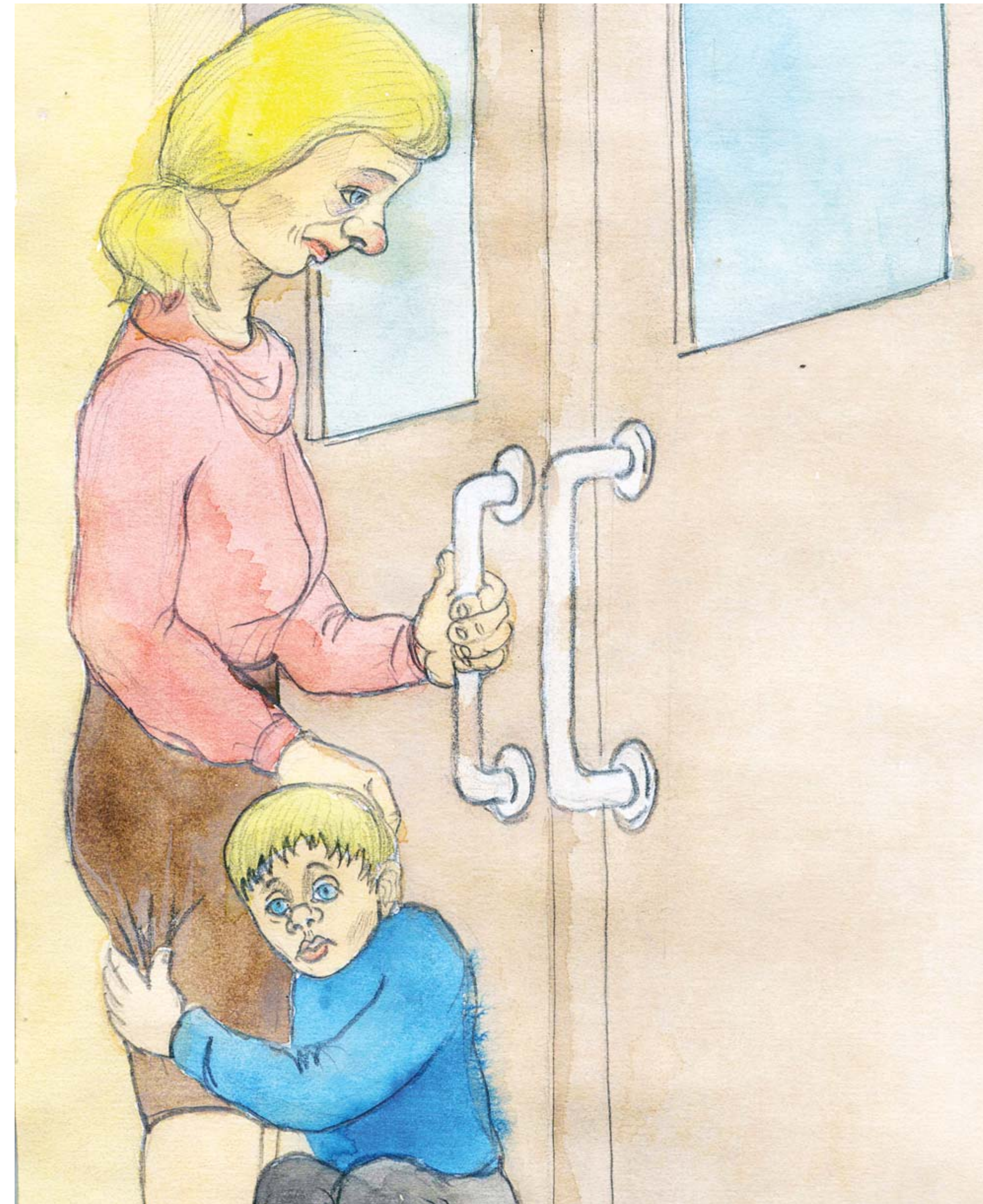
Пасля пахавання я паехала ў райцэнтр, дзе была школа-інтэрнат, і спытала ў дырэктара, якія патрэбны даведкі, каб аддаць сына на іхнія рукі. Глянуўшы на мой спіты твар, на паношаную вопратку, ён зразумеў, што хлопчыку і сапраўды лепш будзе ў казённым доме. Менавіта ён узяў на сябе клопаты пра афармленне малога.

Калі я прывезла Алёшу ў той інтэрнат, ён абхапіў худзенькімі ручкамі мае ногі, уткнуўся тварыкам у падол і заплакаў наўзрыд. Ледзь выхавальнікі яго адарвалі.

—Пачакай, ты заплаціш за ўсё! — крыкнуў ён на развітанне словы, што чуў ад бабулі.

Усё. Я была вольная і магла рабіць што хацела. А хацела піць і лёгка жыць. Не абцяжарваючы сябе ніякай работай, ніякімі абавязкамі ні перад кім. Паехала ў абласны цэнтр і неўзабаве знайшла такіх, як сама, бамжоў. Мы жылі ў нейкім падвале, а калі міліцыя адтуль паперла, знайшла другі.

Міналі гады. Аднойчы, п'яная да бяспамяцтва, я забіла чалавека, такога ж небараку, як і сама. А можа, і не я, хто там надта разбіраўся, але адказваць прыйшлося па ўсёй строгасці закону, бо ў маіх руках, калі заснула мяртвецкім сном, знайшлі акрываўлены нож.



МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Словам, адседзела я шаснаццаць гадоў, і ніякія амністыі не дапамаглі. Выйшла ў белы свет, як у капейку. Мацярынская хата згарэла, і мне зусім не было чаго есці. Аднойчы пайшла па вагонах электрычкі пабірацца, але мяне моцна адлупілі пабірушкі, што хадзілі тут пастаянна. Думала, богу душу аддам. Паляжала некалькі дзён у прыдарожных кустах, добра, што было лета, і пайшла красці. У нейкай багатай прыгожай дамы, калі яна сядзела ў гарадскім парку на лаўцы і забаўлялася з маленькім сабачкам, выцягнула з сумкі кашалёк. Але гэта заўважыла кабета, што праходзіла міма.

Мяне зноў адправілі туды, адкуль нядаўна вярнулася. Яшчэ на пяць гадоў апынулася ў казённых сценах. А калі тэрмін адсідкі падыходзіў да канца, моцна захварэла. Дактары сказалі, што надзеі на паратунак мала. Каб добрыя харчы ды належныя ўмовы жыцця… Але для мяне гэта было так нерэальна, як паляцець на Марс.

Выйшаўшы за турэмныя вароты, падалася ў сваю вёску. Не паспела, што называецца, і на вуліцу ступіць, як сустрэла былую суседку Галіну Банеўскую.

—Вярнулася, грэшная душа, — не то спытала, не то пацвердзіла яна. — А на тым тыдні прыязджаў сюды твой сынок Алёшка. Які ж стаў прыгожы і добры чалавек! У Маскве, казаў, жыве, мае сваю ферму.

—Хіба фірму, а не ферму?

—Можа, і так. Я добра не ведаю. Ты ў Казі Міхайлоўскай спытай, яна з ім доўга размаўляла, бо і начаваў у яе. На бабулінай магілцы прыгожы помнік паставіў, агароджу…

Доўга я прасіла Казю Міхайлоўскую, каб дала адрас майго Алёшкі, ледзь рукі ёй не цалавала.

—Зыдзі з вачэй, нягодніца! Ні разу дзіцем не пацікавілася, усё сваё горла залівала ды непатрэбшчынай займалася, а цяпер успомніла, прыпаўзла.

—Я вельмі хворая, хачу перад ім павініцца.

—Ладна. Ён яшчэ не паехаў у Маскву, а толькі ў Мінск па нейкіх справах. Абяцаў заўтра заехаць, пойдзем у касцёл на жалобную імшу па бабулі.

Назаўтра з раніцы я выйшла да шашы, бо хацела без староннiх вачэй і вушэй сустрэцца з сынам. Як толькі на прасёлак скіраваў вялікі чорны джып, ледзь не пад колы кінулася, бо нейкім дзявятым пачуццём зразумела, што гэта мой сын. Ён спыніўся і спалоханы выйшаў з машыны. Не пазнала б свайго Алёшку, каб не дзве радзімкі на левай шчацэ.

—Даруй, сынок, — падаючы на калені ў дарожны пыл, крычала, як апантаная. — Я заплаціла за ўсё! За маміны і твае слёзы, за тваё горкае сіроцтва. За ўсё… Не жыла, а мучылася як праклятая. А вось цяпер паміраць пара…

Алёша падняў мяне, прытуліў да сваіх грудзей:

—Я ніколі не жадаў табе зла. Доля ў нас з табой такая, а ад яе не ўцячэш…

—Я хворая, сынок… Але, можа, не безнадзейна.

—Будзем лячыцца, — паабяцаў.

Ужо тры гады я жыву ў Алёшавай сям'і. Яго жонка і дачка прынялі мяне як родную. Дзякую Богу, што хоць у канцы жыцця ён паслаў мне шчасце. Можа, і даўно паслаў бы, ды я сама ад яго адвярнулася.

З пашанай,
Ядвіга Міронаўна
Да друку падрыхтавала Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

Жизнь в моём городе: полоса чёрная, полоса белая

**Продолжение
Начало в №9**

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Семейная жизнь многими воспринимается как праздник. Особенно это характерно для молодых людей, которые представляют, что им удастся быстро и легко создать для себя безоблачное семейное счастье. Однако практика доказывает, что семейная жизнь — это кропотливый совместный труд по созданию гармоничных отношений.

— В день свадьбы никто не думает о разводе. Если быть точным, то о разводе вообще никто не думает всерьез до тех самых пор, пока событие не станет реальностью. Причин для развода — миллионы, и большая часть подпадет под категорию «обманутые ожидания». Еще одна распространенная причина — элементарная лень. Почему-то мы готовы работать над чем угодно, но только не над своими отношениями. «Она плохая, пусть изменится!» — самый частый и самый губительный для брака аргумент. Чтобы сохранить любовь, необходимо быть готовым к постоянному пересмотру, ревизии отношений. Дар любви дается каждому человеку от рождения, но, если не развивать умение любить, можно утратить его точно так же, как утрачиваются способности. Тот, кто не брал в руки карандаш и кисть, не сможет стать художником, даже обладая большим талантом. Возможно, «проблема разводов» обострилась с тех пор, как начались изменения в традиционной расстановке мужских и женских ролей. Женщины стали более самостоятельными, сами зарабатывают себе на жизнь и в состоянии прокормить детей. Однако как это ни парадоксально, но самой распространенной причиной развода чаще всего становится именно неумение супругов договориться и понять друг друга.

— Развод — это всегда тяжелая жизненная ситуация. Как с психологической точки зрения правильно надо вести себя людям в нее попавшим?

— Семейные отношения строятся на очень глубоком психоэмоциональном уровне. И распад семьи может вызывать столь же глубокие психологические травмы. Чтобы максимально сгладить травматичность развода, надо вовремя отследить тревожные симптомы и пресечь их на корню. Все самые пагубные психологические состояния начинаются с потока «вредных» мыслей, которые постепенно подтачивают наше психическое здоровье. Ситуация развода очень часто провоцирует на такие мысли, которые заволакивают нас в непролазное внутреннее болото. Причем эти мысли кажутся настолько естественными, что даже не возникает никакого стремления их отгонять. Вот от жены ушел муж. Нелепо в такой ситуации думать: я самая обаятельная и привлекательная, а проще занизить свою самооценку мыслями: я никому не нужна. Весь парадокс заключается в том, что первый позитивный тип мыслей — самый правильный с точки зрения психического здоровья. Такие мысли помогут быстрее восстановиться от расставания с близким человеком, принесут меньше страданий. А разве логично идти навстречу боли, лишь углубляя свои раны негативными мыслями? Но наша психика устроена иррационально. И многие спонтанно выбирают путь максимального мученичества, стремясь «выжать» из травматичной ситуации как можно больше страданий. Разве это рационально? Но рациональность — удел интеллекта. А когда речь заходит о чувствах, все процессы идут стихийно и нелогично. В этом и сила человека, и его слабость.



И больно, и грустно...

— Как же каждому из нас научиться справляться со своими чувствами при попадании в сложную жизненную ситуацию?

— Допустим, у вас наступила в жизни, как говорят, черная полоса. И у вас масса отрицательных чувств, которые работают против вас. Особо подчеркну, что их мощная разрушительная сила способна поднять под себя любого богатыря и превратить его в размякшую тряпичную куклу. Чем сильнее у человека развита способность жить во власти эмоций, тем более опасными для него становятся времена черных мыслей и отрицательных эмоций. И в этой ситуации лучше всего преодолеть привычку кидаться в омут собственных чувств в поисках острых переживаний. Надо выбрать стратегию торможения своих эмоций. А тормозить негативные эмоции нужно начинать уже с вредных мыслей. Ведь мысль — это та искра, которая направляется напрямую в эмоциональный центр и разжигает там настоящий пожар. Мыслями управлять все же легче, чем чувствами. Поэтому пока ненужные мысли не превратились в уничтожающие чувства, начинайте их притормаживать. Прямая борьба с такими мыслями не даст результата. Невозможно себе запретить думать о чем-то. Но можно усилием воли вносить коррективы. Например, приходит к нам привычная мысль: «Меня никто не любит», а мы быстренько фабрикуем ее зеркальную противоположность. «Меня еще полюбят» или «Очень многие меня любят» — отличное противоядие против отравляющей негативной мысли.

— А какие еще способы есть максимально облегчить ситуацию развода?

— Мужчинам я бы посоветовал сочинить свою собственную сказку с позитивными акцентами. Причем факты оставьте те же. Просто подайте их в более позитивном ракурсе. «Я расстался с женой», — это единственная фактическая информация. Ее можно дополнить такими интерпретациями, как «Жизнь кончена», «Я — плохой муж», «Меня никто не любит». А можно этот же факт подать в обрамлении более позитивных трактовок: «Теперь у меня есть шанс встретить по-настоящему близкого человека», «Я снова свободен, ура!», «Как интересно строится моя жизнь», «Сколько впереди новых приключений», «Как хорошо отдохнуть от семейной жизни» и так далее. Главное — перейти от той позиции, которая выстраивает внутреннюю установку «я плохой». Из этой установки можно двигаться только к саморазрушению. Факт распада семьи на уровне событийности означает лишь то, что два человека перестали жить вместе. Но этот факт не дает оценки этим двум людям. Оценивает ситуацию вы сами. И вы сами вольны расставить акценты.

В заключение моей темы хочу добавить:

— Помните, жизнь — как зебра: за чёрной полосой всегда придёт белая.

И слова неизвестного автора в напутствие молодым парам, которые стали семьёй или только собираются: «Я тебя люблю...» Как часто неосторожно мы бросаемся этими словами, не задумываясь об их истинном значении. А ведь настоящая любовь встречается так редко... Мы зачастую путаем её с привязанностью, страстью или влечением. Но любовь — это всегда нечто большее... Берегите свою любовь. Ведь обрести её, ну или найти, дано практически каждому. Но не каждый может её сберечь...

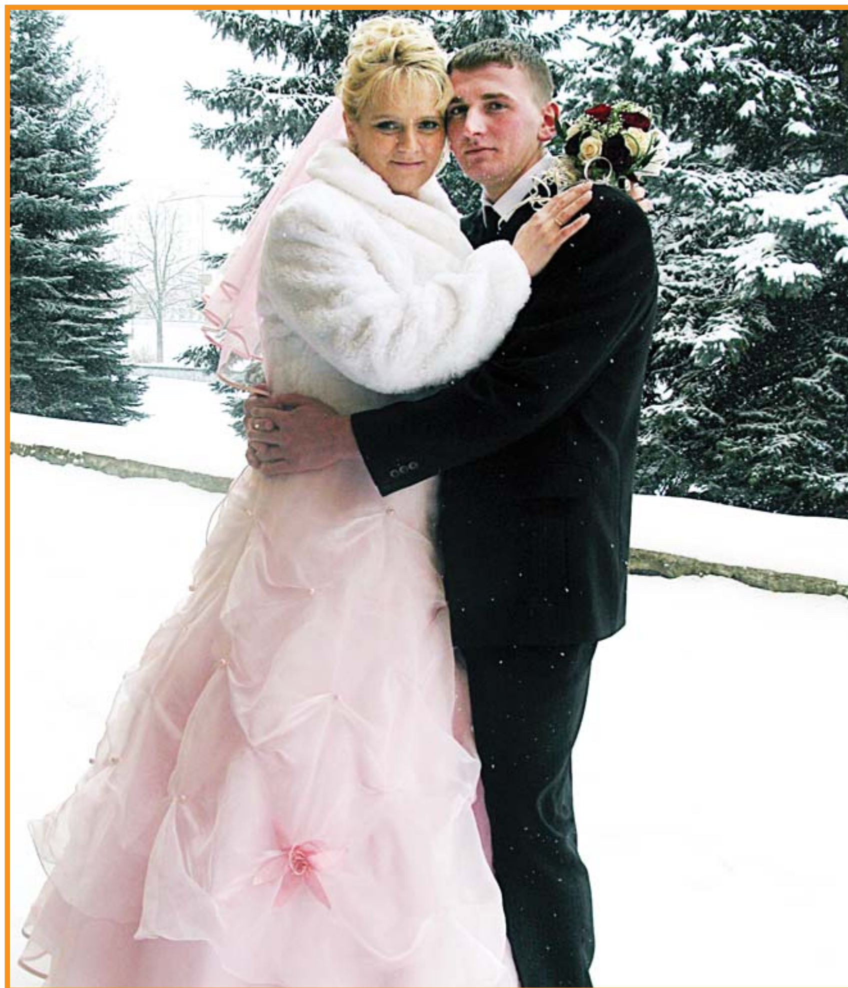
Владимир АНИСЬКО

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима. Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:

г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс).

Поздравляем Василия и Марину!



Василия познакомил с Мариной их общий друг два года тому назад.

— **Марина покорила мое сердце своей красотой, обаянием. Она — общительная и добрая девушка** — так охарактеризовал свою избранницу в день бракосочетания новоиспеченный супруг.

— **Василий хорошо относится ко мне, он хороший и трудолюбивый парень,** — добавила невеста.

19 февраля у Василия Домино и Марины Кирик состоялось большое торжество. В этот день они официально узаконили свои отношения в Слонимском отделе ЗАГС. Для них звучали теплые поздравления и пожелания родных и друзей.

— **Искренне желаю Марине и Василию счастья, здоровья, чтобы друг друга любили, поддерживали, чтобы у них родились здоровенькие детки, чтобы любовь их была долгой, как их жизнь,** — такое замечательное пожелание сказала свидетельница.

— **Я общий знакомый Марины и Василия. Однажды мы вместе в компании друзей отдыхали на природе. В тот день я и познакомил Марину с Василием. Желаю молодоженам прожить в счастье и любви все свои долгие годы, чтобы была у них крепкая семья и много детей,** — пожелал свидетель Сергей.

Поздравляем Романа и Маргариту!



Многие молодые люди, выбирая себе избранницу, желают, чтобы она была тихой и покорной. А вот Роману понравилась девушка с сильным характером.

— **Нас с Маргаритой познакомил общий друг. Она мне сразу понравилась: красивая, с характером, спуску не дает никому. Мы мечтаем вместе прожить долгую и счастливую жизнь, не зная бед. Главное, чтобы здоровье было, а все остальное у нас будет хорошо,** — сказал в день бракосочетания новоиспеченный супруг.

26 февраля в Слонимском отделе ЗАГС Роман Белявский и Маргарита Купина узаконили вои отношения. В этот день они стали мужем и женой. Родные и близкие им люди дарили цветы, подарки и пожелания.

— **От всего сердца желаю детям здоровья, счастья, чтобы жили в мире, согласии, радости, любили и ценили друг друга,** — пожелала Елена Андреевна, мама Маргариты.

Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним-9, а/я 32
Адрес редакции:
ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Анна ВОЛОДАЩУК
фотокорреспондент
Татьяна ПЛАХЕТКО
дизайнер
Дмитрий ПОТУРЕМСКИЙ
стиль–редактор
Жанна ПЛЕШКО

Тираж номера **3100** экз.

Время подписания к печати по графику 1 марта 2011 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 1339

Свободная цена

ISSN 1991-3362



Регистрационное свидетельство №65 от 5 марта 2009 года выдано Мин. информации РБ. Лиц. №42540/0418481 от 27.05.08 до 25.06.13 Слонимский РИК